

УДК 796.015

## ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

**Е. Г. Каллаур**, канд. мед. наук, доцент

Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта,  
Минский район, г. Заславль

*В статье представлены варианты направленности тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ и рекомендации по психологической адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам. Приводится пример индивидуального планирования и регулирования спортивной подготовки с использованием дневника спортсмена национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ.*

**Ключевые слова:** *этапы целевого микроцикла подготовки, гребля на байдарках и каноэ, дневник спортсмена.*

## ACHIEVING MAXIMUM SPECIAL READINESS OF KAYAKING AND CANOEING

**E. G. Kallaur**, PhD, Associate Professor

Republican centre of Olympic training for rowing sports,  
Minsk district, Zaslavl

*The article presents options for the direction of the training process of rowers on kayaks and canoes and recommendations for psychological adaptation of athletes to training loads. An example of individual planning and regulation of sports training using the diary of the athlete of the national team of the Republic of Belarus in kayaking and Canoeing is given.*

**Keywords:** *stages of target microcycle training, kayaking and Canoeing, athlete's diary.*

Результативная деятельность спортсменов-гребцов формируется как во время тренировочного процесса, так и в процессе соревновательной деятельности. Специальная готовность гребцов к усвоению тренировочных нагрузок и решению соревновательных задач требует максимальных физических и психических усилий, профессионализма спортсмена, тренера, врача для эффективного выполнения целевых заданий. Производительность гребца обеспечивается высоким уровнем мотивации спортсмена по достижению спортивного результата. Спортивный результат обеспечивается специфическими адаптивными изменениями различных функциональных систем организма в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Высокий уровень специализированности целевых заданий в гребле требует от спортсмена готовности пройти с максимальной скоростью и надежностью соревновательную дистанцию, забыв о личных проблемах и усталости. Спортсмен должен усвоить в такой мере технико-тактическую подготовку, чтобы иметь возможность действовать на дистанции, имея так называемое «пустое сознание», т. е. действовать автоматически. Спортсмен должен быть предельно мобилизован при выполнении технико-тактических действий; имея высокую физическую и эмоциональную готовность, максимально использовать свои специальные чувства (чувство воды, лодки, весла), чтобы свести воедино все свои навыки и умения на старте, призвав единую мобилизационную готовность на финише.

Направленность целевых макроциклов обеспечивает соединение отдельных видов готовности спортсмена (физической, психической, технико-тактической, мобилизационной) в единую максимальную специальную готовность.

Единая максимальная специальная готовность гребца обеспечивает предельную мобилизацию и целостность, необходимую боеготовность, уверенность, желание трени-

роваться и получать от процесса тренировок удовольствие, желание стартовать и выигрывать.

Мотивационная потребность в спортивной деятельности является базисной побудительной причиной целенаправленного поведения спортсмена. Механизмы этой потребности, как и любой другой социальной потребности, включают биохимические реакции в нейронах головного мозга, осуществляющие процессы мышления вначале на неосознанном уровне. Мотивационная потребность в течение определенно длительного процесса тренировок переводится в нейронах подкорковых центров головного мозга в мотивационное возбуждение [1, с. 40–42]. Достижение внутренней потребности критического уровня, и мотивация спортивной деятельности осознается спортсменом как осознанная необходимость. Мотивация сопровождается эмоциональной окраской, влияющей на спортивную деятельность.

Целевые этапы подготовки обеспечивают быстрое нарастание и своевременное достижение специальной максимальной готовности спортсменов за счет продуманного планирования [2, с. 74–77].

В планировании используются следующие приемы:

- изменение характера микроциклов, т. е. «сужение» состава занятий, повышение их специализированности за счет индивидуального подхода к спортсменам; развитие самых сильных сторон личности за счет одобрения, подчеркивая успехи, создавая доброжелательную атмосферу тренировок;
- изменение длительности микроциклов, выделяя основной (ОЦ) и регулировочный циклы (РЦ), с целью обеспечения равномерного ритма подготовки;
- выделение в микроциклах уровней подготовки – этап накопления (ЭН) и этап реализации (ЭР);
- творческий подход к регулировке включения этапов подготовки в целевые микроциклы – основан на теоретических и практических задачах годичного тренировочного плана (таблицы 1–2).

Весь годовой цикл подготовки строится по «принципу маятника», и образован чередованием максимально специализированных этапов накопления (ЭН) и этапов реализации (ЭР). Планирование начинается с ЭР, которые всегда заканчиваются основными соревнованиями или контрольными тестами.

Таблица 1. – Микроциклы подготовки гребцов на байдарках и каноэ

Показатели	Виды микроциклов	
	РЦ	ОЦ
Направленность	Восстановление	Выполнение основной работы
Особенность	Индивидуализация Регулирование Гибкий режим	Общий план Обязательность Жесткий режим

Примечание – РЦ – регулировочный цикл, ОЦ – основной цикл

Индивидуальное планирование и регулирование подготовки спортсменов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ ведется с использованием графического дневника самооценки (ГДС). Ежедневное ведение спортсменом ГДС способствует включению спортсмена в сознательную тренировочную работу, развивает навыки индивидуального планирования и регулирования.

Графический дневник самооценки состоит из горизонтальных и вертикальных полос в электронном (чаще) или бумажном (реже) ежедневнике спортсмена. Горизонтальные полосы включают содержание тренировочных заданий. В вертикальных полосах ведется количественная и качественная оценка тренировочного задания по датам, субъективная оценка состояния. Содержание тренировочных занятий (на один день, неделю) озвучивает тренер; учитываются замечания спортсменов по структуре и содержанию тренировок.

Таблица 2. – Этапы микроциклов подготовки гребцов на байдарках и каноэ

Показатели	Виды этапов	
	ЭН	ЭР
Цель	Создание базы для успешного выполнения ЭР	Наращивание специальной готовности со своевременным достижением максимальной специальной готовности
Задачи	Рост и «расширение» физических, технических, мобилизационных характеристик; освоение объемов подготовки	«Сужение», рост специализированности средств и методов подготовки; индивидуальный подбор регулировочных микроциклов каждому спортсмену
Инновации	Поиск новых технико-тактических действий, совершенствование скоростно-силовых характеристик спортсменов	Стабилизация наработанных технико-тактических и специальных характеристик; совершенствование нейрогуморальной регуляции, нервно-мышечной проводимости
Устранение недостатков	Совершенствование «слабых» сторон подготовленности; критика	Совершенствование «сильных» сторон подготовленности; одобрение

Примечание – ЭН – этап накопления, ЭР – этап реализации

Оценка тренировочного дня проводится с учетом наблюдения тренера, самого спортсмена, заключения врача и специалистов команды сопровождения; заносятся данные системы слежения (GPS).

Дневник заполняется спортсменом дважды, утром, после зарядки и вечером. Отмечаются показатели результатов самооценки:

- наличие начальной (к началу тренировки) усталости (УН) отмечается стрелкой вниз; наличие накопившейся усталости, усталости в конце занятия (УК) – стрелкой вверх;
- наличие эмоционального подъема (ЭП), которое проявляется в желании тренироваться, желании грести, соревноваться на эмоциональном подъеме – стрелкой вверх;
- необходимость в дополнительном сне – стрелкой вниз; и другие.

Все показатели в дневнике оцениваются в баллах, с максимально возможной степенью точности характеризующих изменение состояния спортсмена в течение дня (хуже или лучше предыдущего дня; так же; ниже или выше) (таблица 3).

Самостоятельная диагностика самочувствия на этапах микроциклов проводится спортсменом по шкале СЭС (самооценка эмоциональных состояний) А. Уэссмана и Д. Рикса [1, с. 39–40].

Безусловно, эмоциональное напряжение может способствовать или препятствовать достижению спортивного результата. Влияние негативного эмоционального фона на результат спортивной деятельности может компенсироваться за счет установок на снятие мотивационно-эмоционального напряжения.

Использование приемов психорегуляции эмоционального состояния обеспечивает разрядку психического напряжения, повышает эффективность самоконтроля, улучшает рабочее настроение спортсмена, формирует уверенность в своих силах и способствует мобилизации на тренировках и соревнованиях.

Таблица 3. – Медико-педагогические приемы совершенствования подготовки гребцов на байдарках и каноэ на этапах подготовки в целевых микроциклах

Особенности	ЭН		ЭР	
	РЦ	ОЦ	РЦ	ОЦ
Длительность	Индивидуально	Больше ЦМЦ	Меньше ЦМЦ	Равен ЦМЦ (около 1 недели)
Объем работы	Индивидуально	Максимально возможный	Не больше 60 % от усвоенного на прошлом ЭН	Снижается от освоенного до соревновательного
Оценка самочувствия				
ТГ	-	Может снижаться	-	-
СГ	Растет	Снижается	Может расти	Может снижаться
УК	Низкая	Растет	Значительно снижается	Растет
УН	Значительно снижается	-	-	-
ЭП	Растет	Высокий	Низкий	Высокий
Методы регуляции	Расслабление Засыпание Воображение Личностные настройки	Сосредоточение Внимание Память «Быстрый» отдых	Отдых Расслабление Успокоение Профилактика напряжения	Разрядка Самоконтроль Уверенность Мобилизация
Массаж	Общий	Локальный	Тренировочный	Разминочный
Питание	Очищающее	Высококалорийное Щадящее	Высококалорийное	Легкоусвояемое Щадящее

Примечание – ЭН – этап накопления, ЭР – этап реализации; РЦ – регулировочный цикл, ОЦ – основной цикл, ЦМЦ – целевой микроцикл; ТГ – технико-тактическая готовность, СГ – специальная готовность, УК – усталость в конце занятия, УН – усталость в начале занятия, ЭП – эмоциональный подъем

Наблюдение за собственным состоянием и самооценка самочувствия дисциплинирует спортсмена, позволяет предупредить возможное утомление или заболевание, настраивает на позитивное настроение.

Спортсмен, который осознанно участвует в тренировочном процессе, своевременно обнаружит у себя нарушения эмоционального состояния. Снижение общего эмоционального фона характерно для недостаточно тренированного спортсмена, который не преуспел в достижении спортивного результата, или спортсмена, не заинтересованного в дальнейших тренировках. Гиперэмоциональное напряжение чаще связано с неуверенностью спортсмена в его готовности при подготовке к соревнованиям. Эмоциональное напряжение, степень которого адекватна физической подготовке спортсмена, способствует достижению наиболее высокого спортивного результата.

Взаимодействие мотивации, накопленного опыта, внешней информации и эмоционального настроя создает у спортсменов определенную установку на достижение планируемого спортивного результата.

Так же, планирование тренировочного процесса, учитывающее степень готовности спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам позволяет достигать максимальной специальной физической и психической формы у спортсменов.

Установка сознания спортсменов на достижение спортивного результата корректируется словесной командой тренера. Указания опытного тренера дают возможность спортсмену правильно выполнить определенную последовательность необходимых действий в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Советы и указания тренера являются доминирующим компонентом формирования установки сознания

спортсмена на достижение высокого спортивного результата и предрасполагают спортсмена к успешной спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо. – 2007. – 416 с.
2. Ежова, М. Н. Подготовка гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Н. М. Ежова, В. Ф. Каверин, О. Е. Докучаев. – Моск. Гос. Акад. Физ. Культуры. – Барнаул. – 2017. – 96 с.